

# INHALT

## Die Grundlagen des Autogenen Trainings

### YOGA DES WESTENS\_8

So funktioniert das  
Autogene Training\_8

### AUTOGENES TRAINING – EIN KIND DER HYPNOSE\_11

Prof. J. H. Schultz –  
Vater des Autogenen Trainings\_11

Auswirkungen auf Körper und Seele\_12

Wem nutzt das Autogene Training?\_14

Die beste Übungszeit\_14

Wie oft üben?\_14

Was erwartet Sie in diesem  
Buch mit CD?\_15

## Das Sieben-Wochen-Programm

### 49 TAGE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN\_18

Die positive Grundeinstellung\_19

Die Körperhaltung\_19

### DIE ERSTE STUNDE: EINSTIEG\_22

Gedanken verändern unsere Einstellung\_22

Die vereinfachte Schwere-Wärme-Übung\_23

Rücknahme\_24

### 1. TAG: RUHE – SCHWERE – WÄRME\_26

Den »inneren Blick« für Ihren Körper schärfen\_26

Vertiefung der Schwere-Wärme-Übung\_27

Die Ruhetönung\_28

### 2. BIS 7. TAG: KURZFORMEN\_30

Schwere-Wärme-Übung in den Armen\_30

Schwere-Wärme-Übung im gesamten  
Körper\_31

**8. BIS 14. TAG:  
DIE ATMUNG** 32

**15. BIS 21. TAG:  
PULS UND HERZ** 34

**22. BIS 28. TAG:  
DER SOLARPLEXUS** 36

**29. BIS 35. TAG:  
DIE KÜHLE STIRN** 37

**36. BIS 42. TAG:  
SELBST-  
SUGGESTIONEN** 38

**43. BIS 49. TAG:  
VISUALISIEREN** 40

## **Übungen für Kraft und Erfolg**

**STRESS ADIEU!** 64

**STEIGERN SIE IHRE  
KONZENTRATION** 66

**LEISTUNGS- UND LERNBLOCKADEN  
ÜBERWINDEN** 68

**DIE KREATIVITÄT WECKEN** 70  
**SELBSTVERTRAUEN GEWINNEN** 72

**MEHR ERFOLG IM LEBEN** 74

## **Beschwerdefrei in kurzer Zeit**

**ALLERGIEN UND IMMUNSYSTEM** 44

**ANGST** 46

**DEPRESSIONEN** 48

**KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE** 50

**MAGEN-DARM-BESCHWERDEN** 52

**PRÄMENSTRUELLES SYNDROM** 54

**RAUCHEN** 56

**SCHLAFSTÖRUNGEN** 58

**SCHMERZ** 60

## **Zum Nachschlagen**

**Sachregister** 76

**Bücher und Adressen, die  
weiterhelfen** 78